



保健・健康

※最新の情報は市ホームページでご確認ください。
発熱や咳などの症状のある方は参加をご遠慮ください

市公式 LINE ▶



新しい健康ガイドを発行します 問保健衛生部総務課…☎055(236)9533

1年間の各種健康診査や予防接種、健康相談・教室などの内容・日程をまとめた『令和7年度保存版 甲府市民健康ガイド』を広報こうふ4月号と一緒に配布します。大切に保管して健康管理にご活用ください。また市役所本庁舎、健康支援センター、各公民館などにも4月から順次設置します。

健康診査を受診しよう 健康ガイド11ページ

問地域保健課(19～39歳の方、がん検診、社会保険加入の方、生活保護受給者等)…☎055(237)2505
健康保険課(国民健康保険加入の方)…☎055(237)5373、(後期高齢者医療制度加入の方)…☎055(237)5617

◎今年度の集団健診・個別医療機関健診・各種がん検診は受付を終了しました

その他の健診

健康保険証の種類に関係なく受診できます。
治療中の方など、受診をご遠慮いただく場合があります。



市公式 LINE

やましくらしなっと▶



健診	日時	会場	持ち物
成人歯周疾患	3月末(指定医療機関受診可能日)まで	指定医療機関	受診券、健診票、健康保険証
後期高齢者歯科口腔			受診券(兼質問票)、後期高齢者医療被保険者証

◎精密検査を受けましょう

問地域保健課…☎055(237)2505

市が行う各種検診などで、精密検査が必要となった方は早めに受診してください。市から電話や手紙で受診状況を確認させていただく場合があります。ご理解・ご協力をお願いします。

＋ 救 急 医 療

救急医療は緊急時の診療に対応するものです。体調などに不安がある場合は、診療時間内にかかりつけ医などを受診してください。



- ①救急安心センターやまなし…
(短縮ダイヤル)☎#7119または☎055(223)1418
→24時間・365日対応

②山梨県救急医療情報センター…☎055(224)4199
→平日・土曜：午前8時30分～午後11時
日曜・祝日：午後6～11時

③山梨大学医学部附属病院 初期救急医療センター…
☎055(273)1122
→毎日：午後6～11時(受付は10時30分まで)

④在宅当番医の案内(日曜・祝日：午前8時30分～午後5時30分)…
☎055(226)3399
- ⑤山梨県小児救急電話相談…
(短縮ダイヤル)☎#8000または☎055(226)3369
→平日：午後7時～翌朝7時 土曜：午後3時～翌朝7時
日曜・祝日：午前9時～翌朝7時

⑥小児初期救急医療センター…☎055(226)3399
→平日：午後7時～翌朝7時 土曜：午後3時～翌朝7時
日曜・祝日：午前9時～翌朝7時

⑦甲府市歯科医師会 歯科救急センター…☎055(220)1199
→平日・土曜：午後7～11時 日曜・祝日：午後5～11時

⑧山梨県精神科救急受診相談センター…☎0551(20)1125
→24時間・365日対応

救急医療を適正に 利用しましょう！

甲府地区消防本部管内市町(甲府市・甲斐市・中央市・昭和町)における年間救急出場件数は、令和5年、17,354件に上り、平成元年の6,531件から約3倍となりました。中には緊急でない理由による救急車の要請もあり、搬送された人のうち約半数が入院を必要としない軽症者と医師により診断されています。

また、休日や夜間に病院の救急外来を安易に受診することにより、緊急性の高い重症の患者などへの診療の遅れにつながります。

急な病気やけがで迷ったときはまず「**#7119**」に電話で相談しましょう！

※緊急・重症のときは迷わず119番へ！

3月の オレンジカフェ (認知症カフェ)

問健康政策課…☎055(237)5484

利用者同士が気軽に集い、情報交換や交流を通して認知症や認知症の方の介護についての知識を深めます。市内在住の方であれば、どなたでもご参加いただけます。※飲食費が必要な会場があります。詳細は各オレンジカフェまで

日時	会場	問い合わせ先 ※事前申込が必要です
5 日(水)午前 10 時～正午	オレンジカフェ中道・上九一色(下向山町 910)	☎055(298)6461
5 日(水)午後 1～3 時	オレンジカフェ城東(城東 4-13-15)	☎055(233)6411
8 日(土)午前 9 時 30 分～11 時 30 分	オレンジカフェ千塚(千塚 3-1-32)	☎055(242)7831
8 日(土)午後 1～3 時	オレンジカフェわかまつ(若松町 6-35)	☎055(223)8101
13 日(木)午後 1 時 30 分～3 時 30 分	オレンジカフェ甲府駅前(宝 1-9-1-2 階)	☎055(221)8725
16 日(日)午後 1 時 30 分～3 時 30 分	オレンジカフェ甲府小瀬(小瀬町 379-1)	☎055(220)2323
18 日(火)午前 10 時～正午	オレンジカフェ甲府中央(中央 1-5-6)	☎055(236)8611
22 日(土)午前 10 時～正午	オレンジカフェすみよし(住吉 4-7-22)	☎055(221)0071
22 日(土)午後 1 時～3 時 30 分	オレンジカフェ朝気(朝気 3-18-5)	☎090(4722)9403
22 日(土)午後 2～4 時	オレンジカフェいけだ(下飯田 1-2-17)	☎055(236)3530
29 日(土)午後 1～3 時	オレンジカフェ朝日(朝日 3-11-28)	☎055(298)6461



3月1日(土)～8日(土)は「女性の健康週間」

問地域保健課…☎055(237)2505

女性は、青年期のやせ、更年期障害、がんなどや、結婚や育児などのライフステージによって男性とは異なった心身の変化があります。

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを目指し、毎年3月1日～8日を「女性の健康週間」と定め、全国で女性の健康に関する知識の向上と、女性を取り巻く健康課題に対する社会的関心の喚起を図るための運動を展開しています。詳しくは市ホームページをご覧ください。



新たな国民病「CKD」 3月13日(木)は「世界腎臓デー」

問地域保健課…☎055(237)2505

腎機能の慢性的な低下状態のことを「CKD(慢性腎臓病)」といいます。CKDは初期には症状があまりなく自覚しにくい病気で、気づかずに症状が進むと透析治療や腎移植が必要になったり、心臓病や脳卒中を発症する危険性が高まったりします。

3月の第2木曜日は世界腎臓デーで、毎年、世界各地で腎臓病の早期発見と治療の重要性を啓発するイベントが開催されています。

この機会に、CKDのことや予防のことなどについてチェックしましょう。



耳鼻咽喉科月間 記念講演会

問健康政策課…☎055(237)2586

日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会山梨県地方部会…☎055(273)9765

演題 「嚥下について正しく学ぼう：誤嚥性肺炎は予防できる？」

日時 3月9日(日)午後1時30分～2時30分(1時開場)

会場 山梨県立図書館 多目的ホール

講師 ①高橋真理さん(山梨県立中央病院 耳鼻咽喉科部長)
②宮田政則さん(松垣耳鼻咽喉科医院)
③中嶋崇博さん(山梨県立中央病院 主任言語聴覚士)

家族介護教室

「介護のコツ」～今より介護が楽になる～

問地域保健課…☎055(237)1173

高齢者などを在宅で介護されているご家族や近隣の援助者の方を対象に、介護に関する学習や介護者同士の交流、情報交換などを行います。

日時 3月19日(水)午後1時30分～(90分程度)

会場・定員 北東公民館 多目的集会室・15人程度

申込 地域保健課または近くの地域包括支援センターへ電話で

医療懇話会

問地域保健課…☎055(237)2505

①高血圧のはなし
②救急安心センターやまなし(#7119)
ー 119とセットで覚えてくださいー

日時 3月15日(土)午後2～4時

会場 リッチダイヤモンド総合市民会館 芸術ホール

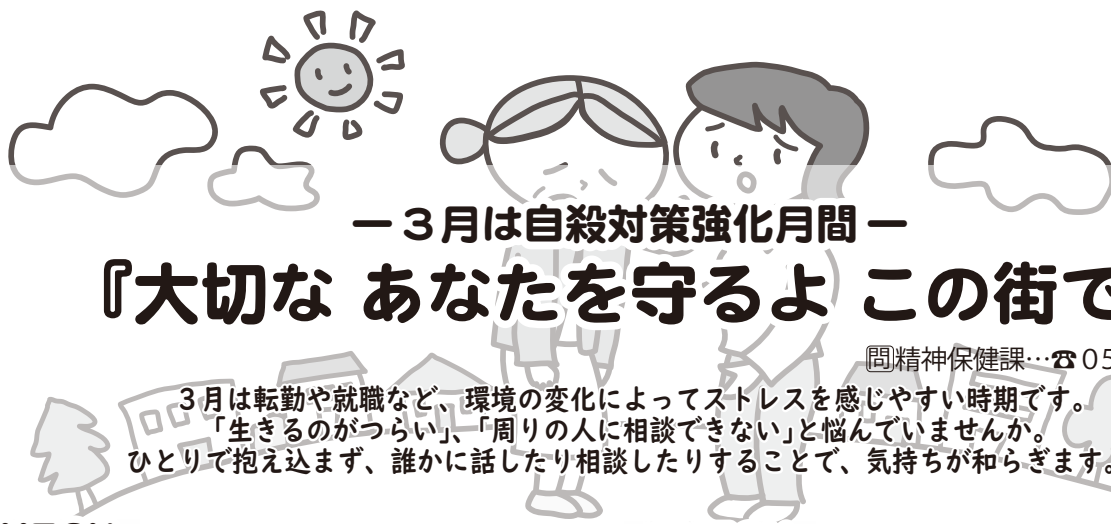
講師 ①沢登貴雄さん(市立甲府病院 副院長)
②新藤琢磨さん(特定非営利活動法人医師につながる救急医療相談 理事長・コスモ総合診療所 院長)

定員 500人 ※オンライン配信あり

※申込不要。オンラインでの参加は右記から甲府市医師会のホームページ(<https://www.kofu-med.or.jp>)にアクセスいただきご参加ください



本文中の(会)は会場、(申)は申込先、(問)は問合先



— 3月は自殺対策強化月間 —

『大切なあなたを守るよ この街で』

問精神保健課… ☎ 055 (237) 5741

3月は転勤や就職など、環境の変化によってストレスを感じやすい時期です。
「生きるのがつらい」「周りの人に相談できない」と悩んでいませんか。
ひとりで抱え込まず、誰かに話したり相談したりすることで、気持ちが和らぎます。

CHECK 自己チェックしてみましょう

- ☐ 毎日の生活に充実感がない
- ☐ これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- ☐ 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- ☐ 自分が役に立つ人間だと思えない
- ☐ わけもなく疲れたような感じがする

判定方法 2項目以上あてはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いていて、そのためにつらい気持ちになる、日々の生活に支障がでる場合、うつ病の可能性あります。

CHECK 周りに、こんな人いませんか？ (周囲が気づく、うつ病のサイン)

- ☐ 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ☐ 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が増える
- ☐ 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- ☐ 周囲との交流を避けるようになる
- ☐ 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増える
- ☐ 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ☐ 飲酒量が増える
- ☐ 考えがまとまらない など

大切な人が
悩んでいたら、
声をかけ、話を聞き、
専門機関への相談を
促してください。

心の悩み 相談窓口	● 甲府市精神保健課	☎ 055(237)5741	平日午前8時30分～午後5時15分
	● 県立精神保健福祉センター	☎ 055(254)8644	平日午前8時30分～午後5時15分
いのちを支える 相談窓口	● ストレスダイヤル	☎ 055(254)8700	平日午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く) 夜間木曜日のみ午後4～7時(祝日・年末年始を除く)
	● こころの健康相談統一ダイヤル	☎ 0570(064)556	365日24時間対応(平日正午～午後1時を除く)
	● 自殺防止センター(面接予約専用ダイヤル)	☎ 055(254)8651	平日午前8時30分～午後5時15分
	● 山梨いのちの電話	☎ 055(221)4343	火～土曜日午後4～10時

こちらも
ご活用を！



こころの体温計

ちょっと疲れているかな
と感じたらチェック▶



SNS相談

「電話では話しづらい」という方
はLINEなどのSNS相談▶



甲府市ひきこもり支援メタバース

心のよりどころ空間を利用してみませんか

甲府市 心のよりどころ空間

検索

※市ホームページからも入室できます



市では、対面での相談が苦手な方がもっと気軽に相談できるよう、
メタバース(インターネット上の仮想空間)を活用したひきこもり支援を行っています。

森の相談ルーム (個別相談窓口) 利用の流れ

- ① 「心のよりどころ空間」内にある予約フォームから、相談予約をします
※ニックネームとメールアドレスが必要です
- ② 予約が成立したら、空間 URL とともに市からお知らせが届きます
- ③ 予約の日時になったら、空間 URL にアクセスしましょう
- ④ 相談員がアバターでアクセスするので、気軽に話してみよう

■ 電話相談・来所相談

市民を対象に、精神保健福祉士等が相談に応じます。

→ 来所相談は要予約

■ 家族のつどい「かたりどころ」

ひきこもり状態にある方のご家族で、同じ悩みや思いをもつ家族が分かち合い、情報共有できる場です。→ 要予約

■ 居場所づくり事業

自宅以外で気軽に過ごせる場です。

→ 要予約



今年度実施した
メタバース交流会の様子▶▶



【お問い合わせ】受付日時：月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15

精神保健課：☎ 055-237-5741

ひきこもり相談専用ダイヤル：☎ 055-242-8667